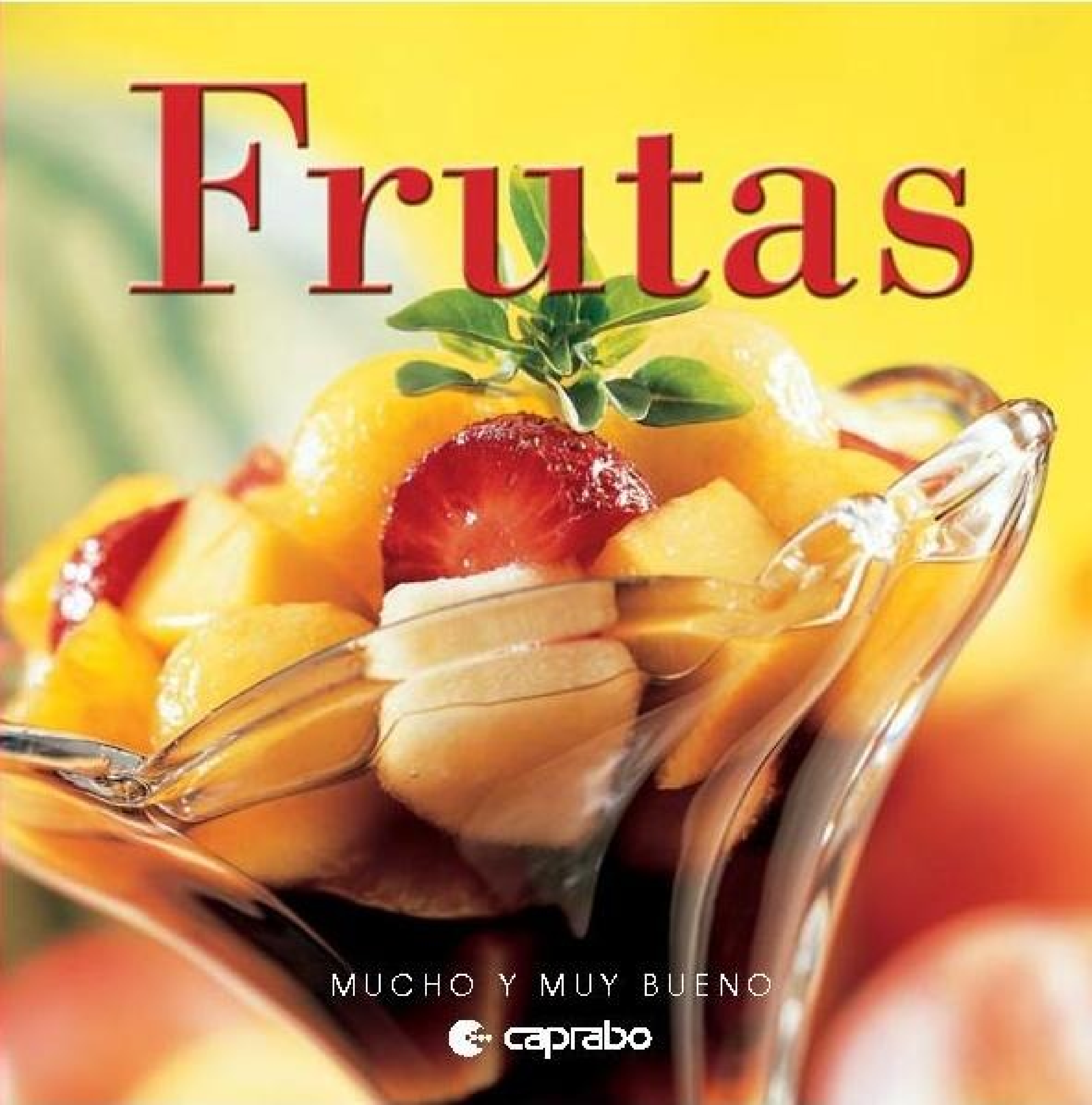
Frutas



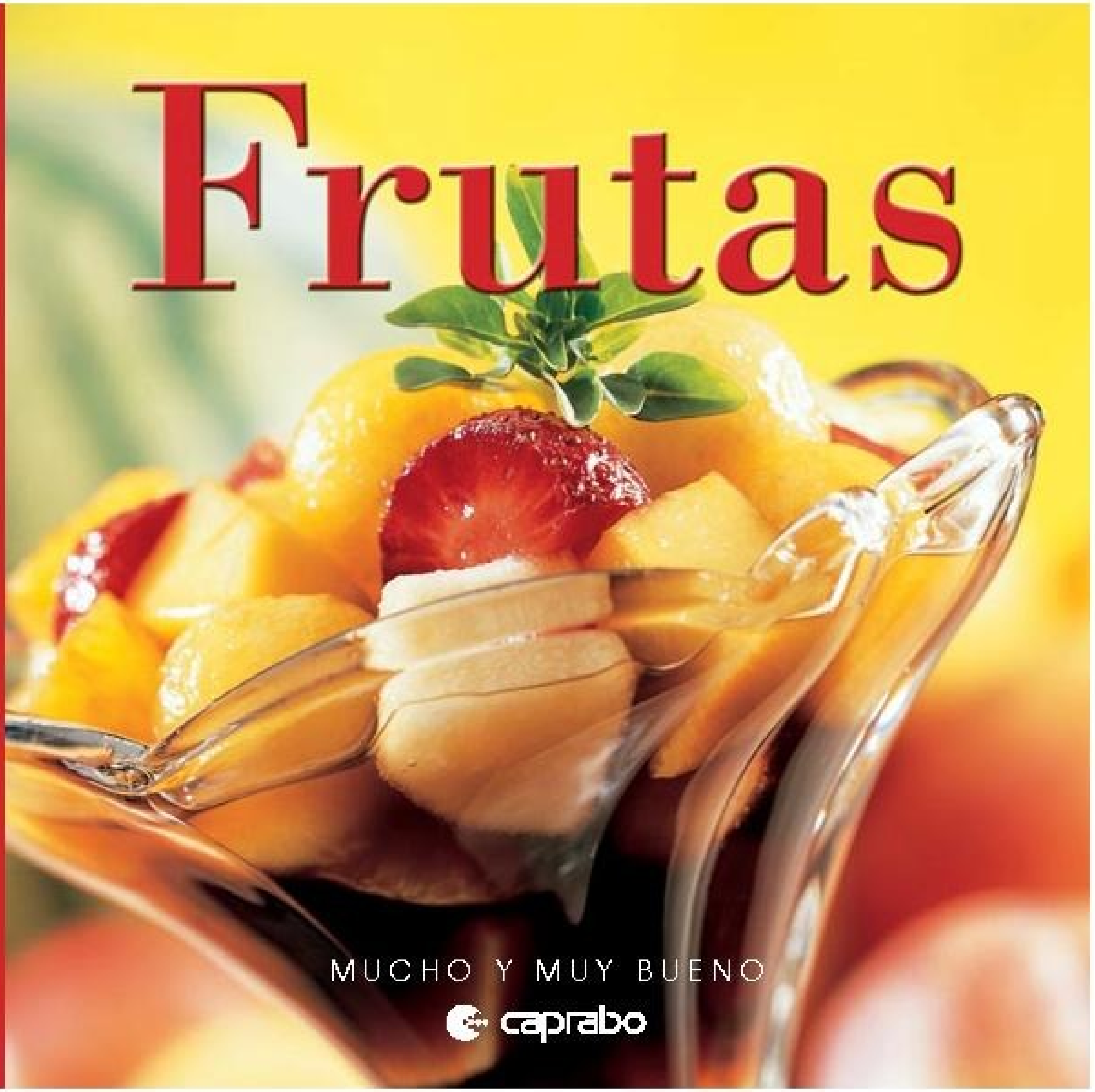
MUCHO Y MUY BUENO

caprabo

caprabo

MUCHO Y MUY BUENO

Ciencias, 135 • 08908 Hospitalet de Llobregat • Teléfono de Atención al Cliente: 902 11 60 60
www.caprabo.com • e-mail: caprabo@caprabo.es • www.capraboacasa.com



Todas estas recetas y muchas otras más, las encontrará en www.caprabo.com. Y además, todos los ingredientes los podrá comprar en el supermercado Caprabo en Internet.

www.caprabocasa.com

La compra fácil

© 2001 Caprabo, S.A.
Ciencias, 135. 08908 Hospitalet de Llobregat.

Reservados todos los derechos y, en especial, los de reproducción, difusión y traducción a otras lenguas. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de recuperación de almacenaje de información sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Índice

5

Arroz con leche con melocotones de viña

6

Granizado de nectarinas

9

Tempura de frutas tropicales

10

Fondue de frutas

13

Ensalada de frutas flameadas al ron

14

Carpaccio de piña al azafrán

17

Mermelada de ciruelas

18

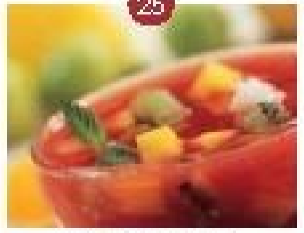
Batido de frutas refrescantes

21

Empanadillas de plátano y melocotón

22

Melón de la Galia al cava

25

Gazpacho de sandía con pistachos

26

Bavaroise de fresas

29

Brochetas de fruta y queso fresco a la miel de romero

30

Melocotones al caramelo de vino

33

Tatin de peras

34

Macedonia de frutas al té

Frutas
MUCHO Y MUY BUENO

caprabo

Arroz con leche
con melocotones de viña

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 3/4 de l de leche
- 250 g de nata líquida
- 150 g de azúcar
- 150 g de arroz
- 1 rama de canela
- 1 piel de naranja
- 1 piel de limón
- 1 papaya
- 1 mango
- 2 melocotones de viña
- Anís dulce

Elaboración

Se cuece el arroz con la leche, la nata, el azúcar, la canela y las pieles de la naranja y el limón.

Cuando al arroz le falten unos pocos minutos, se retiran los aromas y se le añaden las frutas cortadas en daditos y unas gotas de anís dulce.

A continuación, se dispone la preparación en copas individuales y se sirve muy fría.

Se decora la copa con fruta y hojas de menta fresca.

Melocotón de viña

La piel de esta fruta es de un bonito color amarillo y su pulpa es también de color amarillo casi anaranjado, de textura muy consistente y de sabor intenso. Es muy digestivo y algo laxante. Esta fruta para los chinos simboliza la inmortalidad.

Granizado
de nectarinas

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 300 ml de agua
- 200 g de azúcar
- 800 g de nectarinas
- 1 limón

Elaboración

Se elabora un almíbar hirviendo el agua y el azúcar en un cazo durante 1 minuto aproximadamente.

A continuación, se pelan las nectarinas y se les saca el hueso para poder triturarlas con la batidora eléctrica hasta conseguir un puré muy fino.

Después, se mezcla el zumo de limón con el puré y el almíbar.

Se congela en una bandeja y se remueve después de 2 horas. En el momento de servir se rasca con un tenedor y se rellenan las copas.

Para acabar, se decora con fruta fresca.

Nectarina

Esta fruta es el resultado de una mezcla entre el melocotón y la ciruela. Su piel es lisa de color rojizo y su jugosa y deliciosa pulpa de color blanco se vuelve rosada o anaranjada al madurar. Su sabor es incluso más dulce que el del melocotón.

Tempura
de frutas tropicales

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 50 g de harina
- 50 g de maizena
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 huevo
- 150 ml de agua
- 1 mango
- 1 papaya
- 1 piña
- 4 bolas de helado de limón

Elaboración

Se prepara la masa para rebozar las frutas mezclando en un bol la harina, la maizena y la levadura.

En otro bol, se bate el huevo con el agua muy fría y se añade a la harina para conseguir una masa homogénea.

Se pelan las frutas tropicales, se cortan en gajos y se colocan encima de papel de cocina.

A continuación, se rebozan en la pasta y se fríen en aceite caliente.

Finalmente, se sirven las frutas tibias con una bola de helado de limón.

Mango

El mango es una fruta de piel lisa y tiene un color entre verde, amarillo, anaranjado o rojo. Es la más grande de las frutas que tienen hueso. Su forma es ovalada y su pulpa de color amarillo intenso se vuelve anaranjada cuando está maduro. El sabor de esta fruta es dulce y es muy aromático.
El mango maduro es delicioso en postres, helados y ensaladas y cuando aún está verde se utiliza para elaborar chutneys.

Foundue
de frutas

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1/2 kg de chocolate negro
- 350 ml de leche o agua
- Ron
- 1/2 sandía sin pepitas
- 4 melocotones de viña
- 200 g de fresas
- 1 piña pequeña
- 4 ciruelas japonesas
- 3 plátanos

Elaboración

Se corta el chocolate a trocitos muy pequeños y se coloca en un bol.

Después, se hierve la leche o el agua en un cazo y se le va añadiendo el chocolate muy lentamente, sin parar de remover hasta conseguir la consistencia deseada. A continuación, se añade un chorrito de ron u otro licor al gusto. Para conseguir que el chocolate sea más amargo, se utiliza el agua en lugar de la leche.

Se sirven las frutas cortadas en dados.

Para acabar, se dispone el chocolate en el cazo de la fondue a fuego lento y se sigue el ritual de la fondue.

Ciruela japonesa

Esta ciruela de piel brillante y de un delicado color dorado tiene una pulpa extremadamente dulce y de una gran fragancia, que es, a su vez, del mismo color dorado que su piel.

Ensalada de frutas
flameadas al ron

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1 piña natural
- 4 naranjas
- 1 sandía sin pepitas
- Azúcar moreno
- Ron

Elaboración

Se lava la piña y se corta en rodajas finas.

Después, se corta la naranja en gajos procurando eliminar toda la piel blanca.

Se hacen bolitas o triangulitos con la sandia.

A continuación, se colocan en cada plato unas rodajas de piña, con los gajos de naranja y las bolitas de sandia, se espolvorea todo con azúcar moreno y ron y se flamea.

Cuando se apague la llama, ya se puede comer.

Sandia sin pepitas

Tiene un tamaño incluso más grande que el de la sandia del país y su piel es de un verde más claro con manchas de un tono verde más oscuro. Sus características son parecidas a las de la sandia común. Denominada también "bouquet", se caracteriza por sus tiernas y blancas pepitas comestibles.

Carpaccio
de piña al azafrán

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1 piña
- 2 l de agua
- 1 kg de azúcar
- Azafrán
- 4 bolas de helado de fresa

Elaboración

Se pela la piña y se coloca en un cazo de paredes altas con el agua, el azúcar y el azafrán, hasta que la piña esté tierna.

Se deja enfriar dentro del almíbar para más tarde reservarla en la nevera durante todo el día.

Se corta la piña en rodajas muy finas y se ponen en el fondo del plato.

Después, se coloca en el centro una bola de helado de fresa y se baña con el jugo de la piña.

Finalmente, se decora con hojas de menta fresca.

Piña

La piña es una fruta que no madura una vez recolectada por lo que deben escogerse las piezas que tengan un perfume dulce, que al presionarlas cedan ligeramente y que tengan las hojas frescas. Debe guardarse en la nevera y consumirse lo antes posible una vez comprada. Se consume cruda en macedonias y en ensaladas, aunque también puede asarse y acompañar algún plato de carne. Se utiliza también en pasteles, sorbetes y bebidas.

Mermelada
de ciruelas

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de ciruelas rojas
- 800 g de azúcar
- 1/2 vaso de zumo de limón
- 1/2 vaso de zumo de manzana

Elaboración

Se pelan las ciruelas y se les saca el hueso; a continuación, se les añade el azúcar y el zumo de limón y el de manzana.

Se cuece a fuego muy lento durante 30 minutos aproximadamente y después, a fuego más fuerte, se le saca la espuma.

La mermelada está en su punto cuando se pone una gota de ésta en un plato y al tumbarlo no cae.

Ciruela roja

Esta variedad española de piel roja oscura se vuelve un poco rosada al madurar. Tiene una pulpa de color naranja, es firme, dulce y delicadamente jugosa, por lo que la hace muy adecuada para elaborar mermeladas.

Batido
de frutas refrescantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 pomelos
- 3 naranjas
- 1 piña pequeña
- 1 melón cantaloup
- 100 g de azúcar o sacarina

Elaboración

Se pela la piña y se corta a trozos para triturarla con la batidora eléctrica; después, se añade el zumo de los pomelos y el de las naranjas, la pulpa del melón sin semillas y el azúcar o la sacarina al gusto.

Melón cantaloup

Es un melón de piel rugosa con retículas poco marcadas y su color es un poco más verde que el de la Galia. Su pulpa es de color anaranjado, es muy aromático y cuando está maduro tiene un sabor dulce que recuerda un poco la miel. Se consume crudo y frío tanto solo como en ensaladas o en macedonias.

Empanadillas
de plátano y melocotón

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 8 obleas de empanadillas
- 4 plátanos
- 2 melocotones
- 125 g de azúcar
- Ron
- 200 g de requesón

Elaboración

Se pelan y se cortan los plátanos y los melocotones a trocitos pequeños.

Se prepara un caramelo clarito con el azúcar y el agua, se le añade las frutas y se cuecen a fuego lento.

Después, se flamea con ron y se deja enfriar.

Se añade el requesón a las frutas, se rellenan las empanadillas y se fríen en aceite caliente.

Finalmente, se sirven recién hechas espolvoreadas con azúcar.

Plátano

El plátano es una fruta que crece en racimos y que una vez recolectados maduran a temperatura ambiente. Deben elegirse las piezas de piel firme, color amarillo y con motas marrones que indican su maduración. Una vez maduros pueden guardarse en la nevera ya que aunque su piel se vuelva marrón su pulpa quedará intacta. Pueden consumirse en todo tipo de postres e incluso fritos para acompañar algún plato como el arroz a la cubana.

Melón de la Galia
al cava

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 2 melones de la Galia
- 1/2 sandía sin pepitas
- 3 melocotones de agua
- 4 ciruelas de Tolosa
- 1 botella de cava brut
- 2 cucharadas de azúcar
- Sal
- Pimienta
- Hojas de menta

Elaboración

Utilizando un cuchillo afilado, se abren los melones por la mitad dándoles forma dentada.

Con una cucharilla especial se hacen bolitas con la pulpa del melón y de la sandía.

Se pela el resto de la fruta y se corta en gajos.

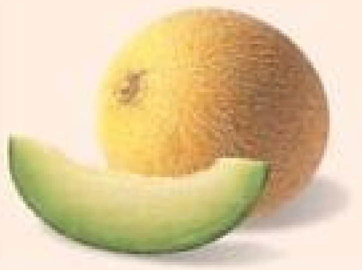
Después se ponen todas las frutas en un recipiente con una pizca de sal y pimienta, 2 cucharadas de azúcar, el cava y unas hojas de menta.

Se deja reposar en la nevera durante 1 hora aproximadamente.

Finalmente, se rellena el melón con las frutas y el jugo de la maceración.

Melón de la Galia

Es un melón de piel rugosa, de tamaño pequeño y de forma redonda. Su color es entre amarillo y verde. Su pulpa es blanca y cuando está maduro es dulce y jugoso. Se consume crudo y frío, en aperitivos acompañado con jamón, o bien en postres, tanto solo como en macedonias.



Gazpacho de sandía
con picatostes

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1 sandía del país
- 1 mango
- 2 kiwis
- 2 melocotones de viña
- 1/2 melón del país
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 naranjas
- 1 limón
- Pimienta

Elaboración

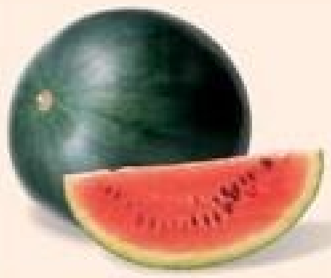
Se tritura la pulpa de la sandia junto con el zumo de las naranjas, el limón, una puntita de pimienta y el azúcar y se deja enfriar.

Se corta el resto de frutas en daditos para acompañar el gazpacho.

Se sirve muy frio.

Sandia pais

De tamaño grande, su sabor es dulce y muy fresco. Las sandías no maduran una vez recolectadas por lo que deben escogerse maduras. Se consume cruda y fria tanto sola como en ensaladas y macedonias. Con ella pueden hacerse además gazpachos y sorbetes.



Bavaroise
de fresas

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1/2 kg de fresas
- 150 g de azúcar
- 1 limón
- 200 ml de nata
- 4 hojas de gelatina

Elaboración

Se trituran las fresas, con el azúcar y el zumo de limón, en la batidora eléctrica hasta conseguir una crema muy fina.

Se remojan las hojas de gelatina en agua fría.

A continuación, se monta la nata.

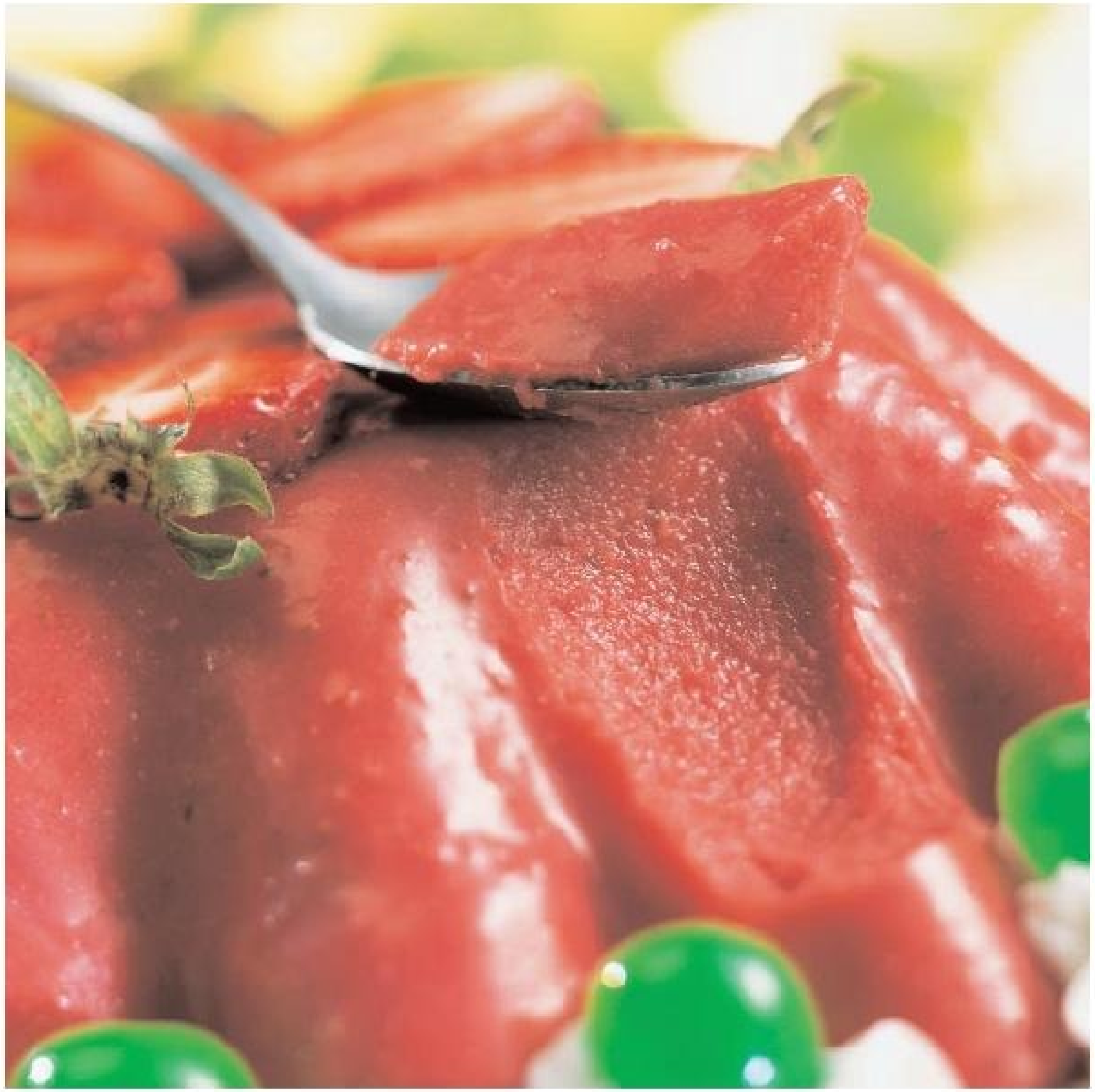
Se calienta un poco de puré para deshacer las hojas de gelatina ya remojadas y escurridas. Se mezcla la preparación con el resto del puré y se añade la nata montada.

Después, se coloca en un molde para pasteles o en moldes individuales.

Para acabar, se refrigera durante 4 o 5 horas.

Fresa y fresón

La fresa y el fresón son unas frutas obtenidas del cruce entre dos variedades silvestres. El tamaño del fresón es más grande que el de las fresas silvestres, tiene un color rojo vivo y su pulpa es dulce y jugosa, con una fragancia peculiar. Esta fruta debe consumirse como máximo dos días después de su compra, y ha de guardarse sin amontonar en el frigorífico. Pueden consumirse crudas en una gran variedad de postres, pasteles, helados o hacer con ellas salsas.



Broquetas de fruta
y queso fresco a la miel de romero

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 1/2 sandía sin pepitas
- 1/2 melón del país
- 200 g de fresones
- 1 piña
- 3 kiwis
- 200 g de queso fresco
- Miel de romero

Elaboración

Se cortan todas las frutas en diferentes formas y se van intercalando con el queso fresco en un palo para broquetas.

Se sirven con un chorrito de miel de romero por encima.

Melón país

A esta variedad de melón se la llama "piel de sapo". Tiene la forma ovalada y su piel es verde, un poco amarillenta, con manchas de un tono verde más oscuro. Su pulpa es blanca, dulce y jugosa. Se consume crudo y frío y, al igual que el melón de la Galia, se toma en aperitivos con jamón, como ingrediente en ensaladas, o bien en postres, tanto solo como en macedonias combinado con otras frutas.

Melocotones
al caramelo de vino

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 4 melocotones
- 1/2 l de vino tinto
- 1 piel de naranja
- 1 piel de limón
- 300 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 4 bolas de helado de vainilla

Elaboración

Se prepara un caramelo con el azúcar y un chorrito de vino.

Cuando el caramelo empiece a tomar color, se añade el resto del vino y los aromas.

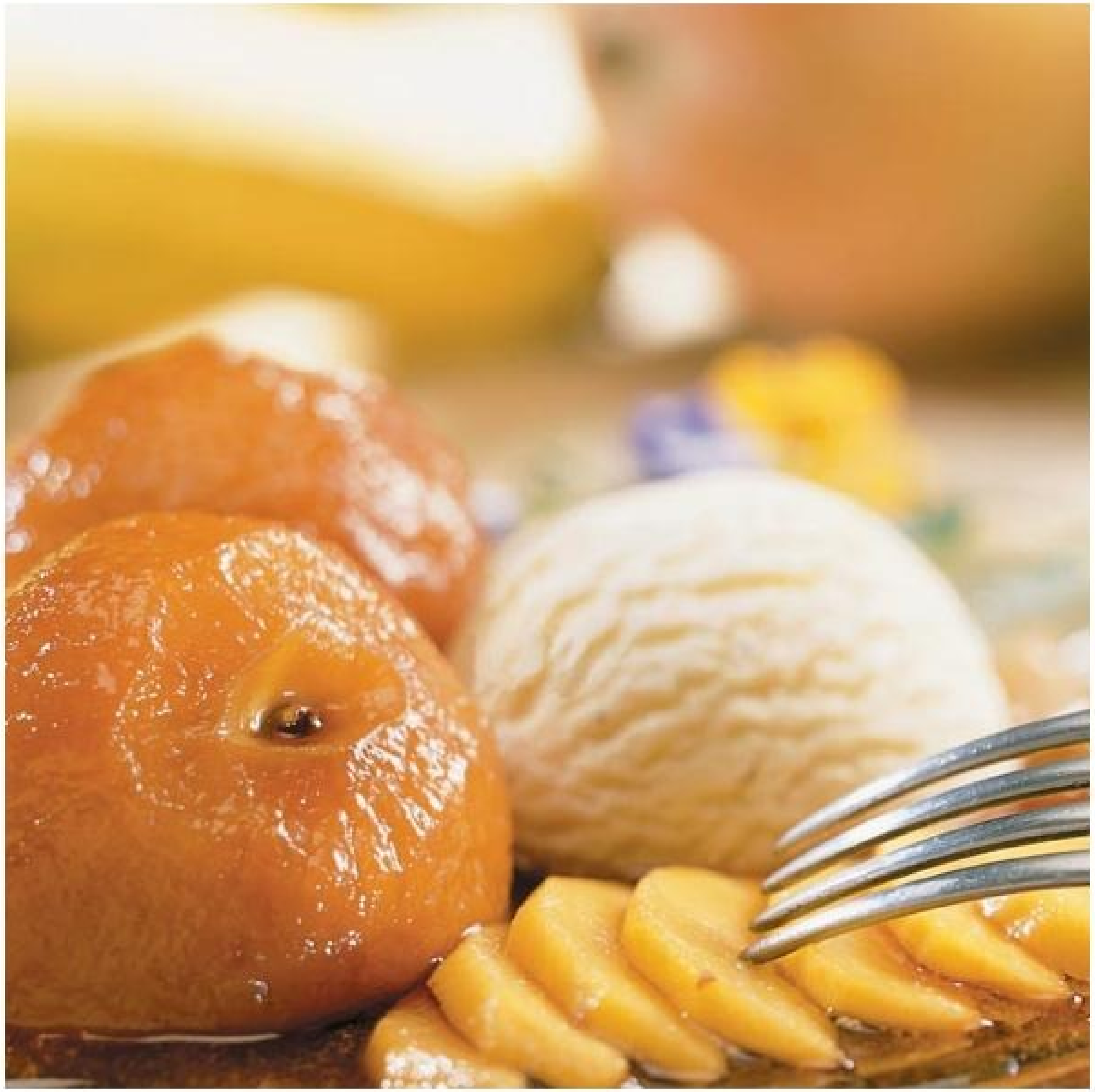
Se incorporan los melocotones pelados y se dejan hervir hasta que estén tiernos.

Se reservan los melocotones y se deja reducir la salsa hasta que esté espesa.

Finalmente, se cortan los melocotones en forma de abanico y se sirven con su salsa y una bola de helado de vainilla natural.

Melocotón de agua

Se le llama también también "Iresquilla". De piel aterciopelada y de un bonito color rojo, su pulpa extremadamente jugosa es a la vez muy sabrosa.



Tatín de peras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 125 g de azúcar
- 75 g de mantequilla
- 1 kg de peras (conference o ercolini)
- 1 lámina de hojaldre

Elaboración

En una cazuela baja, se cuece el azúcar y la mantequilla hasta conseguir un caramelo de color dorado.

Se pelan las peras, se cortan por la mitad y se les saca el corazón.

Después, se colocan las peras cortadas con la parte curvada sobre el caramelo y se deja cocer a fuego muy lento.

Se acaba el pastel poniendo el hojaldre, pinchado con un tenedor, encima de las peras, y se cuece al horno a 200 °C, hasta que el hojaldre esté cocido.

Se desmolda cuando todavía está tibio como si se le diera la vuelta a una tortilla.

Para acabar, se sirve tibio con una jarra de crema de leche.

Pera conference

Esta popular pera inglesa se llama así por haber recibido el primer premio en la Conferencia Internacional de la Pera. Su piel se caracteriza por estar manchada y su color varía de verde a marrón verdoso. Tiene un sabor dulce delicioso y su textura es tierna y jugosa.

Macedonia
de frutas al té

INGREDIENTES
PARA 4 PERSONAS

- 2 naranjas
- 1/2 melón del país
- 1/2 sandía amarilla
- 4 ciruelas japonesas
- 200 g de fresas
- 5 peras moscatellas
- 2 nectarinas
- 1 l de agua
- 200 g de azúcar
- 3 sobres de té

Elaboración

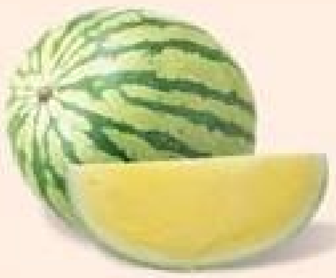
Se elabora un almíbar hirviendo el agua y el azúcar en un cazo durante unos minutos.

Fuera ya del fuego se hace una infusión con el almíbar y las bolsitas de té.

Se deja enfriar el almíbar al té y se le añaden todas las frutas peladas y cortadas en diferentes formas.

Finalmente, se sirve la macedonia muy fría en copas individuales.

Sandia amarilla

Esta sandía tiene la piel igual que la sandía sin pepitas, pero posee una pulpa menos crujiente y tampoco tiene pepitas.
Su color es amarillo intenso, lo que la diferencia de la anterior.

Es de origen chino.